



# BKK-Präventionskurse Herbst 2024

Anmeldung ab Dienstag, 27. August 2024

Diese Kurse werden als Online- oder Präsenz-Kurse angeboten. Für den Livestream benötigen Sie ein Endgerät (z. B. Laptop, Tablet) mit Kamera und Internetverbindung.

BITTE MELDEN SIE SICH ONLINE AN.\*  
[WWW.BKK-BBA.DE/KURSANMELDUNG](http://WWW.BKK-BBA.DE/KURSANMELDUNG)



## KURSGEBÜHR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Die BKK B. Braun Aesculap übernimmt pro Kalenderjahr maximal zwei Präventionsmaßnahmen bis 200 Euro bei regelmäßiger Teilnahme von mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten. Hierbei wird die Teilnahme an BKK-Kursen sowie an externen Kursen bei Fremdanbietern angerechnet.
- Für BKK B. Braun Aesculap-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Wurde bereits an zwei Präventionsmaßnahmen pro Kalenderjahr teilgenommen, sind für jeden weiteren BKK-Kurs 75 Euro zu entrichten.
- Teilnehmende von anderen Krankenkassen zahlen eine Kursgebühr von 125 Euro pro Kurs.
- Die Anmeldung ist verbindlich und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

\* Sollte Ihnen eine Online-Anmeldung (z. B. aus technischen Gründen) nicht möglich sein, können Sie sich in Ausnahmefällen bei Lena-Sophie Bohl, Telefon 05661 9003-746 anmelden. Schriftliche Anmeldungen per E-Mail oder Fax können nicht berücksichtigt werden. Ausgenommen sind Hörgeminderte, hier ist eine schriftliche Anmeldung möglich.

Hinweis: Die Teilnahme an Präventionskursen ist auch bei Schichtarbeit möglich. Bitte melden Sie sich nach Anmeldung beim Team Gesundheitsförderung (Telefon: 05661 9003-746 oder per E-Mail: [lena-sophie.bohl@bkk-bba.de](mailto:lena-sophie.bohl@bkk-bba.de)).

Die Kursübersicht gliedert sich in: **Gesund & Fit (S. 1 bis 3)** sowie **Entspannung (S. 4)**



## BODYFORMING

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts geht es an die Körperveränderung. Mit einfachen, aber effektiven Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert sowie die Kraft und Ausdauer der Muskeln trainiert. Ihr Wohlbefinden wird gesteigert.

**Beginn Kurs 1** Donnerstag, 19. September 2024, 17.30 – 18.30 Uhr

**Dauer** 10 x 60 Minuten, Intensität 3/5

**Kursleitung** Helene Wiebe, Fachübungsleiterin

**Ort** Online über Zoom

**Beginn Kurs 2** Donnerstag, 19. September 2024, 18.45 – 19.45 Uhr

**Dauer** 10 x 60 Minuten, Intensität 3/5

**Kursleitung** Helene Wiebe, Fachübungsleiterin

**Ort** Online über Zoom



## FAROBA-FASZIENTRAINING FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Durch das FAROBA-Faszientraining werden gezielt Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung trainiert. Somit lassen sich Schmerzen, die durch einseitige Haltung oder Fehlbelastungen verursacht werden, vermeiden und Entspannung und Wohlbefinden nachhaltig fördern. Mit Hilfe von Hartschaumrollen und Faszienbällen werden verfilzte Areale in der Faszienstruktur der einzelnen Faszienleitbahnen aufgespürt und mit Hilfe der „Schmelztechnik“ behandelt.

**Sie benötigen:** Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

**Beginn Kurs 1** Dienstag, 17. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr

**Dauer** 10 x 60 Minuten, Intensität 1/5

**Kursleitung** Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler

**Ort** Online über Zoom

**Beginn Kurs 2** Mittwoch, 18. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr

**Dauer** 10 x 60 Minuten, Intensität 1/5

**Kursleitung** Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler

**Ort** Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle



### FIT INS ALTER – FIT IM ALTER

Mit fortschreitenden Lebensjahren können Beweglichkeit, Belastbarkeit, Kondition und Koordination nachlassen. Sie können mit gezielten Übungen selbst etwas dagegen tun – Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, sanfte Kräftigungsübungen für die Muskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden. Regelmäßiges Üben mit Gleichgesinnten hilft Ihnen, fit und mobil zu bleiben. Alle Übungen können Sie ganz individuell entsprechend Ihrer persönlichen Konstitution ausführen.

<b>Beginn Kurs 1</b>	Mittwoch, 18. September 2024, 09.45 – 10.45 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
<b>Kursleitung</b>	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
<b>Beginn Kurs 2</b>	Mittwoch, 18. September 2024, 11.00 – 12.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
<b>Kursleitung</b>	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
<b>Beginn Kurs 3</b>	Donnerstag, 19. September 2024, 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
<b>Kursleitung</b>	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
<b>Ort</b>	Online über Zoom

NEU

### OSTEOLETIC – GESUNDHEITLICHE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Die gesundheitliche Ganzkörperkräftigung – Osteoletic richtet sich an alle ohne gesundheitliche Einschränkungen. Der Kurs beinhaltet Koordination, Beweglichkeit, Stabilisierung, Kräftigung und Entspannung. Die Voraussetzungen für eine gesunde Körperhaltung werden vor dem Hintergrund der osteopathischen Denkweise erarbeitet.

<b>Beginn</b>	Montag, 16. September 2024, 18.30 – 19.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Katrin Reinbold, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

### FUNCTIONAL FITNESS

Functional Fitness ist eine Trainingsmethode, die auf funktionalen und natürlichen Bewegungen aufbaut. Es werden ganze Gelenk- oder Muskelketten auf Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination trainiert. Mittels Intensivierung und Variationen dieser Bewegungsgrundlagen wird die Fitness jeder einzelnen Person verbessert.

<b>Beginn</b>	Dienstag, 17. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
<b>Kursleitung</b>	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	Online über Zoom

### GESUNDHEITSTRAINING SPEZIELL FÜR MÄNNER

Eine gute Rumpfkraft ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und beugt frühzeitig körperlichem Abbau vor. Dieser Kurs zielt auf die Verbesserung des Wohlbefindens und dient als Ausgleich zu einseitiger Körperbeanspruchung. Ausdauertraining führt zur Stärkung der Herz- und Kreislauf-Funktion. Stretching erhöht die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor – die Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger; der Band- und Gelenkapparat wird aktiviert.

<b>Beginn Kurs 1</b>	Montag, 23. September 2024, 19.45 – 20.45 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
<b>Kursleitung</b>	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
<b>Beginn Kurs 2</b>	Donnerstag, 26. September 2024, 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
<b>Kursleitung</b>	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



### KETTLEBACK

Das Bewegungskonzept Kettleback von move better ist ein Fitness- und Gesundheitsprogramm, das neben der Verbesserung von Beweglichkeit sowie einer allgemeinen und speziellen Kraftsteigerung auch die Körperkomposition positiv verändert. Die dabei angebotenen Kettlebell-Übungen bieten eine hohe Übertragbarkeit in alltägliche Bewegungen, können also Alltagsbelastungen wirksam unterstützen oder fehlende Belastungsreize durch sehr kurzweiliges Training ausgleichen.

<b>Beginn Kurs</b>	Freitag, 20. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
<b>Kursleitung</b>	Bernd Schneider, Physiotherapeut
<b>Ort</b>	New Valentine, Donaustr. 16, 78532 Tuttlingen



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik dient der gezielten und systematischen Stabilisierung der Wirbelsäule sowie Kräftigung der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur. Neben praktischen Übungen werden umfangreiche Informationen zur richtigen Körperhaltung beim Stehen, Sitzen, Heben und Tragen vermittelt. Die Kursinhalte lassen sich ideal zu Hause selbstständig fortsetzen.

<b>Beginn Kurs 1*</b>	Montag, 16. September 2024, 16.30 – 17.30 Uhr
	* nur für Aesculap / B. Braun-Mitarbeitende
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
<b>Ort</b>	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen
<b>Beginn Kurs 2</b>	Montag, 16. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
<b>Kursleitung</b>	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	Online über Zoom
<b>Beginn Kurs 3*</b>	Dienstag, 17. September 2024, 16.20 – 17.20 Uhr <b>NEU</b>
	* nur für Aesculap / B. Braun-Mitarbeitende
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
<b>Ort</b>	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen
<b>Beginn Kurs 4</b>	Dienstag, 17. September 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
<b>Ort</b>	Online über Zoom
<b>Beginn Kurs 5</b>	Donnerstag, 19. September 2024, 16.00 – 17.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
<b>Ort</b>	Aktivhalle B. Braun, Mistelweg 2, 12357 Berlin
<b>Beginn Kurs 6</b>	Donnerstag, 19. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
<b>Ort</b>	Online über Zoom



## AQUA-FITNESS IM FLACHWASSER

Ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird der Körper effektiv trainiert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule langfristig gekräftigt. Das Training erfolgt in horizontaler und vertikaler Position und unter Zuhilfenahme einiger Widerstandsmittel.

<b>Beginn</b>	Dienstag, 17. September 2024, 17.25 – 17.55 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 30 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Denis Cebulla, examinierter Sport- und Gymnastiklehrer
<b>Ort</b>	Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Huberstraße 8, 78073 Bad Dürrenheim



## NORDIC WALKING **NEU**

Nutzen Sie die letzten Herbstsonnenstrahlen und bewegen Sie sich auch in der dunkleren Jahreshälfte an der frischen Luft. Der Nordic-Walking-Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Übungen zur sportartspezifischen Kräftigung und Mobilisierung sind Bestandteil des Kurses genauso wie die Wahl des passenden Materials. Bitte je nach Witterung entsprechende Kleidung anziehen, da der Kurs draußen stattfindet.

**Hinweis:** Sollten Sie Walkingstöcke besitzen, bringen Sie diese bitte mit.

<b>Beginn</b>	Donnerstag, 19. September 2024, 17.00 – 18.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
<b>Kursleitung</b>	Nico Knoche, Fitnesstrainer
<b>Ort</b>	Therapiezent. a. Schlossgarten, Vorderes Eisfeld 31, Melsungen



## FIT&ROLL® – FUNKTIONELLE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG **NEU**

Im Präventionskurs „Fit&Roll® – funktionelle Ganzkörperkräftigung“ geht es um funktionelles, kräftigendes Training in Theorie und Praxis. Im Hauptteil jeder Kurseinheit stehen Übungen zur Stabilität und Kräftigung im Mittelpunkt. Die myofasziale Release-Technik mit Faszienrollen und Faszienbällen bildet den Abschluss jeder Kurseinheit. Mit geringem Aufwand und einfachen Übungen können die Teilnehmenden primär ihre Kraft und Leistungsfähigkeit der Muskulatur deutlich verbessern. In den zehn Kurseinheiten wird die Muskulatur durch regelmäßige und gezielte Kräftigung trainiert und anschließend regeneriert, was für eine präventive Lösung von Spannungen und dadurch insgesamt für eine höhere Leistung der Muskeln sorgt.

**Sie benötigen:** Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

<b>Beginn Kurs 1</b>	Dienstag, 17. September 2024, 19.15 – 20.15 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
<b>Ort</b>	Online über Zoom
<b>Beginn Kurs 2</b>	Mittwoch, 18. September 2024, 19.15 – 20.15 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
<b>Ort</b>	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

## AUTOGENES TRAINING **NEU**

Beim Autogenen Training werden Achtsamkeit und Körpergefühl geschult. Durch Autosuggestion wird in diesem Verfahren ein wirksamer Entspannungszustand erreicht. Es kann stressbedingten Erkrankungen präventiv vorbeugen sowie im palliativ-regenerativen Stressmanagement eingesetzt werden. In diesem Kurs wird die Grundstufe dieses systemischen Entspannungsverfahrens erlernt.

<b>Beginn</b>	Dienstag, 17. September 2024, 18.15 – 19.45 Uhr
<b>Dauer</b>	8 x 90 Minuten, Intensität 1/5
<b>Kursleitung</b>	Julia Rüdiger, Sportwissenschaftlerin
<b>Ort</b>	Therapiezent. a. Schlossgarten, Vorderes Eisfeld 31, Melsungen

## PILATES **NEU**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, mit dem die Muskulatur gekräftigt, die Körperhaltung verbessert, die Durchblutung gefördert und das Körpergefühl gestärkt wird. Besonders stark wirkt Pilates auf Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur – also auf den Rumpf.

<b>Beginn</b>	Dienstag, 17. September 2024, 16.00 – 17.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
<b>Ort</b>	Aktivhalle B. Braun, Mistelweg 2, 12357 Berlin



## QIGONG – HEILENDE BEWEGUNG

Qigong ermöglicht es Ihnen, die Lebensenergie (Qi) durch achtsames und stetiges Üben (Gong) zu aktivieren und zu kultivieren. In diesem Kurs lernen Sie, dass Ruhe und Bewegung gleichermaßen wichtig sind und zusammengehören. Durch die Übungen wird Ihr Körper aufrechter, kräftiger und geschmeidiger – Ihre Bewegungen werden differenzierter. Innere Funktionen wie Kreislauf, Atmung und Verdauung können sich regulieren. Ihr Geist wird ruhiger, klarer und wacher. Im psychischen Bereich kommt es zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität.

<b>Beginn</b>	Donnerstag, 19. September 2024, 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
<b>Kursleitung</b>	Gisela Semmler, Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin
<b>Ort</b>	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



## YOGA

Yoga ist ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Es werden Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen für mehr Wohlbefinden und Resilienz im Alltag vermittelt. Sie erlernen die klassische Yoga-Körperhaltung (Asana), diese wird zu kleinen Übungssequenzen im Atemfluss verbunden. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung des Körpers und des Atems, Übungen der Anspannung und Entspannung sowie der Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens. Der Abschluss besteht aus einer Tiefenentspannung und Meditationsübung.

<b>Beginn Kurs 1</b>	Montag, 16. September 2024, 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
<b>Ort</b>	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen-Möhringen
<b>Beginn Kurs 2</b>	Montag, 16. September, 19.30 – 21.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
<b>Kursleitung</b>	Antje Schäfer, Yoga-Lehrerin
<b>Ort</b>	Online über Zoom
<b>Beginn Kurs 3*</b>	Mittwoch, 18. September 2024, 07.00 – 08.00 Uhr <b>NEU</b>
	* nur für Aesculap / B. Braun-Mitarbeitende
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
<b>Ort</b>	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen
<b>Beginn Kurs 4</b>	Donnerstag, 19. September 2024, 19.15 – 20.45 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
<b>Kursleitung</b>	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
<b>Ort</b>	Online über Zoom

### NOCH MEHR PRÄVENTIONSANGEBOTE FÜR SIE

Neben den BKK-Kursen bieten wir Ihnen auch Gesundheitsreisen und weitere zeitlich unabhängige Online-Präventionskurse an. Mehr unter [www.bkk-bba.de/praevention](http://www.bkk-bba.de/praevention)

Zudem informieren wir regelmäßig via Instagram und Facebook zu neuen Gesundheits- und Präventionsangeboten. Abonnieren Sie uns gerne!

